

Erlaxazioa Haur Hezkuntzan

Título: Erlaxazioa Haur Hezkuntzan. **Target:** Educación Infantil. **Asignatura:** Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. **Autor:** Nerea Zabaleta Arangoa, Maestra. Especialidad en Educación Infantil y Primaria., Profesora de Educación Infantil.

1. ERLAXAZIOA HAUR HEZKUNTZAN

Gaur egungo gizartean harat eta honat presaka ibiltzeko ohitura barneratu dugu txiki-txikitatik. Eskolara joateko iratzargailuak bat-batean esnarazten gaituenetik, gosaria hala moduz zitzu bizian hartu eta lasterketa bat abiatzera goazen irudipena hartzen dugu: orain eskolara, ondoren bazkaltzeko ordubete juxtu-juxtu, berriz ere eskolara, kirola egitera ondoren, margoketa ikastaroa, afaldu azkenik eta biharamuna iristeko zain lotaratu. Helduen errutinak ere eredu hau transmititu baizik ez die egiten umeei. Ondorioz egokia deritzogu umeei bestelako estimulak bidaltzeari, eta bizimolde hau baretu eta orekatzeko baliabideak eskaintzeari: gure ustez erlaxazioak berebiziko garrantzia du ondorioz, umeen garapenean.

1.1. *Ikerlanaren helburuak*

Honako ideian sakondu eta umeengan erlaxazioak dituen eraginak ikertzeko asmoz helburu hauek zehaztu ditugu, ikerlan honi dagokionez:

- Erlaxazioaren analisi teknikoa
- Erlaxazioaren eraginak haurrengan
- Haur Hezkuntzako geletan gara litekeen sekuentzia didaktikoaren osaketa
- Gaiaren aukeraketaren justifikazioa

1.2. *Erlaxazioaren analisi teknikoa*

Erlaxazioa gorputzaren egoera bat da eta energia fisiko nahiz psikiko pertsonalek hartzen dute parte, unitate baten osagai diren heinean. Erlaxazio egoeretan bi faktore daude estuki elkar loturik: batetik, oinarritzko faktorea, muskularra. Uzkurketa eta muskularen egoera propioa adierazten duena, hain zuzen. Bigarren faktorea egoera mentalari dagokio. Muskuluen atseden tonua erdiesteko gorputzaren alderdi psikologikoak ere kontziente izan behar du, hau da, norberak desio hori izan eta barneratu egin behar du. Ezinbestekoa da, bi faktore hauen arteko elkarrekintza aldiberekoa izatea erlaxazioa gerta dadin.

Horrenbestez, esanen dugu, erlaxazioa borondatezko jarduera dela. Sentitzearen, nabaritzearen eta menderatzearen ekintzek erlaxazioaren maila eta eraginkortasuna zehaztuko dute, ondorioz.

Erlaxazio prozesuetan sekuentzia motor guztietako muskuluak hedatu eta lasaitu egiten dira pixkanaka. Muskuluen tentsio eta lasaitze egoeren artean gertatze den txandakatzea sentitu, ezagutu eta asimilatzea oinarritzkoa da prozesu honek arrakasta izan dezan. Honakoa gerta dadin ordea, erlaxazioa norbere buruarekiko prozesu gisa ulertzea ezinbestekoa da. Izan ere, modu honetan gorputzaren kontzientzia hartzen dugu, borondatezko ekintzaren bidez. Auto kontrolerako jarraibideak darabiltza norberak jarduera honetan.

Erlaxazioaren bidez, sentikortasuna eta ongizate pertsonala handiagoak dira eta zentzumenezko aukerak, arnasketaren kontrola, emozio egoerak, estresa, nekea, tentsioak, etab. eskuragarriago eta finduago bihurtzen dira.

2. UMEAK ETA ERLAXAZIOA

Umeentzat jarduera fisikoak planteatzeko orduan, xedea gorputzaren kontzientzia har dezaten izango da: gorputzaren bidez sentsazioak hartzea esaterako, zentzumen funtzioa sustatuz; entzumenaren sentikortasuna areagotzen duten jarduerak jorratu; ikusmenaren sentikortasunaz ohartarazteko baliogarri diren jarduerak; arnasketa kanpoko eta barneko gorputzaren ekintza gisa aurkeztea nahiz gorputzaren zatiez jabetzea.

2.1. Sekuentzia didaktikoa

Datu orokorrak

Ikastetxea :

Ikasturtea :

Arloa(k) :

Zikloa eta maila : 2.zikloa 5 urteko haurrak

Unitatearen izenburua : Erlaxazioaren aurkezpena eta lanketa

Lortu nahi diren oinarrizko gaitasunak

- Norbere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala
- Gaitasun soziala eta herritartasuna
- Ikasten ikasteko gaitasuna

Helburu didaktikoak

1-Fisikoak: muskuluak erlaxatzea eta nerbioak lasaitzea

2-Mentalak: kontzentrazioa areagotzea

Edukiak

Erlaxazio jarduerak: gorputz atalak eta zentzumenak (ikusmena, entzumen).

Metodologia

-Denbora: saio kopurua: 3 aste

-Espazioaren erabilpena: psikomotrizitate gela

-Materialak: arropa laxoa, lastairak, musika patxadatsua

-Taldekatzzea: banakakoa

-Aniztasuna: antolaketa neurriak, curriculum neurriak: irakasle laguntzailea behatzaile gisa, behar bereziak dituzten ikasleei asistentzia emateko.

Jardueren sekuentzia

Garrantzitsua iruditzen zaigu, aipatutakoa praktikara eramateko, orientagarri gisa, honako jaurdera hauek aipatzea.

1. Jarduera:

Gaurko honetan ariketa bereziak landuko ditugu erlaxazio jarduerak izena dutenak: praktika hauen bidez lasaitzen ikasiko dugu eta zuen sabeletan izaten dituzuen tximeletak uxatzen. Batzuk magikoak dira inor konturatu gabe landu baititzakezue.

Ahalik eta sentrazio gehien jaso ahal izateko jarraibide hauek segitu beharko dituzue: lehenik, nik esandakoa zorrotz bete; saiatu ahalik eta ongien egiten ariketa; arreta jarri zuen gorputzetan. Ariketa egin bitartean behatu zuen muskuluak; ea nola dauden, zer gertatzen zaien. Eta azkenik, garrantzitsuena; askotan praktikatu behar dituzue ariketa hauek; klasean, etxean, hondartzan, parkean... edozein leku izan liteke egokia. Galderarik, prest?

Hartu honako lastaira bana eta ezarri bertan, gelan zehar sakabanatuta. Hankak eta besoak lasai utzi. Hemendik aurrera begiak itxiko ditugu, nik hitz egin bitartean gehiago kontzentratzeko. Has gaitezen.

2. Jarduera: Eskuak eta besoak

Imagina ezazue mandarina bat duzuela eskuin eskuan. Estutu ahalik eta gehien. Sentitu nola gogortzen den zuen eskua. Orain bota fruta lurrera. Errepikatu ariketa ezker eskuarekin.

3. Jarduera: sorbalda

Imaginatuz katu alper bat zaretela. Luzatu egin nahi duzue: Besoak altxa zuen begi pareraino lehenik, buru gainetik gero, buru atzetik azkenik. Luzatu ahalik eta gehien sabairaino iristeraino. Askatu. Orain gustura dago katua, lasai, indarge.

4. Jarduera: masailazurra

Haragi zati bat duzue ahoan. Oso zaila da murtxikatzeko. Saiatu hortzak estutzen. Askatu.

5. Jarduera: sudurra

Euli bat duzu sudur gainean. Alde egin dezan lortu behar duzue eskuak erabili gabe. Saiatu sudurra zimurtzen horretarako. Sudurra goranzka eraman. Ezkerrera gero, eskuinera, behera. Alde egin du euliak! Lasaitu sudurra.

6. Jarduera: sabela

Etzan. Hara! Elefante bat dator guregana. Ez daki hemen gaudenik eta belarra jaten ari da. Gu haren bide erdi-erdian gaude. Ez mugitu. Prestatu zaitezte haren pisua zuen sabelarekin eusteko. Estutu sabela ahalik eta gehien. Prest. Badator badator! Pasa da! Lasaitu sabela ere!

7. Jarduera: hankak eta oinak

Hondartzara iritsi gara orain. Urertzean gaude. Zuen behatzak sartu hondarretan. Mugitu behatzak gora eta behera. Hondarretan sakontzen ari zarete. Orain atera nahi duzue. Egin gora orkatilen laguntzaz. Kendu hondarra behatzetatik eskuen laguntzarik gabe. Astindu behatz horiek! Listo! Zapatilak janzteko prest!

8. Jarduera: bukaera

Bidearen amaierara iritsi gara. Orain erlaxatu muskulu guztiak, burua, lepoa, sabela, besoak, hankak, oinak... Minutu batzuen buruan begiak irekiko dituzue eta jarduerak bukatutzat emanen ditugu. Pentsatu nola sentitu zareten. Gustatu al zaizue? Egin beraz, jarduera hauek ongi sentitu nahi duzuen bakoitzean!

3. ZERGATIK LANDU HONAKO GAIA HAUR HEZKUNTZAN?

Eskolako programazioan erlaxazioa lantzeak hainbat eragin positibo dauzka, gure ustetan:

-Haur -hezkuntzako curriculumak zehazten duen lehen arloko helburuekin bat egiten du: norbere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala xede dituen, hain zuzen.

-Umeen heziketa integrala sustatzen du.

-Ikaskuntzaren aspektu sozial eta emozionalak aintzat hartzeko lagungarri zaie umeei erlaxazioa.

-Umeen garapen fisiko, mental eta emozionala laguntzen du.

-Behar bereziak dituzten umeen garapenerako onurak dakartza.

-Ohitura osasungarriak sustatzen ditu umeengan.

Izan ere, erlaxazio eta autoestima ariketak landuz umeei euren ezaugarriak deskubritzera daramatzagu, euren buruak zaintzera, euren konfiantza izatera eta errespetuz jokatzera aniztasunaren aurrean.

Haur hezkuntzako umeei erlaxazio teknika sinpleak irakastea giltzarri izan daiteke era orekatuan hazi daitezen. Erlaxazioa eskola programan barneratzeak eragin positiboa izango du eskolako komunitate osoarentzat eta epe motzean antzemango dira ondorioak.

Umeen onurei dagokionez, ugariak dira aipa genitzakeen ezaugarriak:

-Umeak osasuntsu izatera bultzatzen dituzte erlaxazio jarduerak. Buru osasuntsuek aukera egokiak egitera daramatza gerora.

-Umeek klasean disfrutatu egiten dute eta arrakastatsu sentitzen dira.

-Taldeen ekarpenak egin ditzaten lagungarri dira eta talde lanaren garrantziaz ohartarazten ditu.

-Kezkak uxatzen eta gatazkei irtenbide emateko baliabideak eskaintzen zaizkie.

-Haserrea bideratzen lagungarri da erlaxazioa, kideekin harremantzen eta emozioak kontrolatzen ikasten duten heinean.

-Entzumen gaitasuna eta arreta areagotzen ditu.

Ikaskuntzaren ondorioen artean, bitan bana genitzake:

1-Fisikoa: muskuluak erlaxatzea, nerbioak lasaitzea, sistema immunologikoa indartzea eta ongizate orokorra.

2-Mentalak: kontzentrazioa eta argitasuna zorroztu, pentsamendu positiboak bizkortu, memoria gaitasuna areagotu, estres maila murriztu, irudimena sustatu.

4. PAUSU METODOLOGIKOAK

“Ohitura osasungarriak” ikasgaiaren ikerlan hau burutzerako garaian, taldekideen artean koordinazio eta elkarlana paregabea izan da. Gaiaren aukeraketari dagokionez ez genuen zalantzarik izan; bat egin genuen taldekideek erlaxazioaren mintzagaia aztertzeke nahian eta ondorioz, urrats honetan ez genuen denbora askorik galdu.

Behin gaia aukeratuta, bibliografia aztertzeari ekin genion: hainbat iturritara jo genuen: liburu teknikoetara, interneteko helbide eta loturetara nahiz irakasleak berak aurkeztutako dokumentazio teorikora.

Dokumentazioak eman zigun ondorengo urratsa egiteko bidea: lanaren atalen zehaztapena nahiz informazioaren hautaketa eta sailkapenera. Kasu honetan lana elkarren artean banatu eta norberak etxean landu eta interpretatu zuen ordu arte elkarrekin bildu genuen informazioa.

Azkenik norberak egindako lanak batu, elkarren arteko loturak osatu eta denon artean, geratzen ziren hari solteak josi genituen. Ikerlan honi amaiera emateko power-pointaren prestaketa egin dugu, baita klase aurrean egingen dugun azalpenaren simulakroa ere.

Hona hemen, urrats metodologiko guztien berri ematen duen taula:

DATA	KOKAPENA	ZEREGINA
IV-18	NUP	Lanaren gaiaren hautaketa eta bibliografia bilaketa
V-2	NUP	Dokumentazioaren berrikuspene eta lanaren atalen zehaztapena
V-30 bitarte	Norbere etxean	Atalen lanketa
VI-3	NUP	Ikerlanaren osaketa eta zalantzen argipena
VI-6	NUP	Power pointaren prestaketa
VI-10	NUP	Azalpenaren simulakroa

5. BALORAZIOA

Gai honekin, hainbat irakaspen eta ekarpen egin ditzazkegu.

Alde batetik, orain artean umeei erlaxazioa lantzea arazotsua izango zela pentsatzen genuen; umeak isilik mantentzea lan zaila litzatekeelakoan. Gaiaren inguruan sakondu eta adituen iritziak irakurrita ordea, jarduerak metodologia egokiaren bidez haurrei zuzenduz gero, giro egokia lortzea erraza dela eta posible dela antzeman dugu, ikasleentzako estimulagarriak baitira ariketa hauek, helduentzako bezalaxe.

Bestetik, orain artean erlaxazioa egoera fisiko batekin lotzen genuen soil-soilik eta honekin batera, aldi berean gertatzen den egoera mentalaren garrantziaz ohartu gara, ezinbesteko baita muskuluak lasaitasunean izan daitezen borondatea izan dezagun.

Azpimarratu nahiko genuke gaiak interes handia pizten duela gaur egun eta hori dela kausa bibliografia ugaria eta anitza dela. Ondorioz, mintzagaiaren inguruan sakondu nahi izatekotan gonbitea egiten diogu irakurle orori bibliografian murgildu daitezen.

Azkenik esan, talde gisa elkarlanean aritzerako garaian izan ditugun zalantzak edo kezkek denen artean argitu ditugu.

Haur Hezkuntzako irakasle izango garen aldetik, ezinbesteko egingo zaigu erlaxazioa gure programazioetan txertatzea, umeak txiki-txikitatik ikas dezaten bizimolde honen aurrean estrategia eta teknika lasaigarriak bilatzen eta erabiltzen, baita euren burua ahalik eta modu sakonenean ezagutzen ere, fisikoki nola mentalki.

Informazio iturriak

- Erkert, Andrea; *Islas de relajación : 77 juegos llenos de fantasía para relajar a los niños y potenciar su creatividad*, Oniro argitaletxea, Bartzelona, 2001.
- Lantieri, Linda; *Inteligencia emocional infantil y juvenil : ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*, Aguilar argitaletxea, Madril, 2009.
- Plaza, M^a Luisa; *Giza mugimenduaren analisia, pertzepzioa eta mugimendua*, NUP, Iruñea, 2011.
- Vopel, Klaus W.; *Niños sin estrés 4. Manos mágicas*, CCS argitaletxea, Madril, 2001.
- www.uam.es/departamentos/medicina/psiquiatria/psicomed/psicologia/nuevoprog/relajacion.htm#relaja1
- <http://www.relaxschools.com/>